

2018年秋号

No.230 2018年10月1日発行

ストレス&ヘルスケア Stress & Health Care

特集

ストレスと糖尿病

一般財団法人茨木市医療センター 深尾 篤嗣

Contents

- 4 糖尿病予防に関するクイズ、発症リスクを減らす生活習慣
- 5 「わかっているのにできない」を克服する
- 6 東京支部「パブリック診療所」、「ストレスに強くなるライフスタイル」
- 7 企業向けセミナー・研修のご案内

最新の調査により、国民のうち1,000万人が「糖尿病が強く疑われ」、さらに1,000万人が「糖尿病の可能性が否定できない」と報告されました。本号は糖尿病とストレスの関係、予防のための知識、望ましい生活習慣獲得のためのヒントをご紹介します。生活を見直すきっかけとなりますと幸いです。



公益
財団法人

パブリックヘルスリサーチセンター
Public Health Research Foundation

はじめに

厚生労働省が実施した「2016年国民健康・栄養調査」によると、糖尿病が疑われる成人の推計が2016年に1,000万人に上ったことが分かりました。糖尿病は細小血管障害による三大合併症（網膜症、神経障害、腎症）、大血管障害（冠状動脈疾患、脳血管障害、末梢動脈疾患）といった従来の合併症に加え、最近になって歯周病、癌（肝臓癌、膵臓癌、大腸癌など）、認知症の発症リスクもあげることがわかってきました。よって医療費抑制のためには、糖尿病患者の合併症進行を予防する二次予防のみならず、その発症自体を予防する一次予防を進めていくことが国の重要課題になってきております。

本稿では糖尿病とストレスとの関係およびストレス対処法について述べます。

ストレスと糖尿病の関係

日本人の糖尿病では自己免疫機序により急速にインスリン依存状態になる1型糖尿病は少なく、2型糖尿病がほとんどです。2型糖尿病は、インスリン分泌不全、インスリン抵抗性といった遺伝的素因を背景に環境因子（過食、肥満、運動不足、ストレス）が加わることで発症、増悪する典型的な生活習慣病です。そのため、治療では経口薬物治療やインスリン治療に加えて、食事療法、運動療法、禁煙、節酒といったセルフケア行動が必須です。つまり、治療を医療者任せにはできず、患者本人が常に自分の生活習慣を律していかないとけないストレスとつきあう必要があります。不良な血糖コントロールが持続しますと合併症が増えていき、それらによる症状にも悩まされることになります。また、糖尿病患者は仕事や家庭におけるストレスにもさらされ

ており、さらにそれが血糖コントロールを悪化させますので、絶えずストレスフルな毎日を送っていることになります。以上のように、糖尿病は、身体疾患においてその発症や経過に心理社会的要因が密接に関係している病態を示す「心身症」としての側面がありますので、しばしば心身両面からのアプローチが必要となります。

これまでの研究でわかっている本症の発症と経過に影響する心理社会的要因を表1に示します。糖尿病の心身医学的病態は、精神生理学的機序と心理行動医学的機序とに分けて考える必要があります。まず、精神生理学的機序としては、ストレスに遭遇した際、心理社会的要因の内、増悪因子が改善因子より多

表1 糖尿病の発症および経過に関する心理社会的要因

【発症要因】

- ・ ライフイベント（生活大事件）
- ・ 日常苛立ち事
- ・ 実験的ストレス（？発症を抑制するという報告もある）
- ・ うつ病、うつ状態

【増悪要因】

- ・ ライフイベント（生活大事件）
- ・ 日常苛立ち事
- ・ 実験的ストレス（高血糖、低血糖の両方の報告あり）
- ・ 感情…疾患や治療に対する不安、怒り、悲しみ、否認など
- ・ 認知の偏り…疾患や治療に対する誤った知識や不合理な信念
- ・ アレキシサイミア（失感情言語症）
- ・ アレキシソミア（失体感症）
- ・ タイプA行動パターン
- ・ 外的ローカス・オブ・コントロール（ストレスの起源を外的問題に帰する）
- ・ うつ病、うつ状態
- ・ 不安障害（インスリン注射や低血糖への恐怖など）
- ・ 摂食障害（インスリン注射の省略、重症低血糖、過食、アルコール依存など）
- ・ 認知症（治療行動全般が困難になる）

【改善要因】

- ・ 自我の発達…衝動制御、道徳観、認知の複雑化など
- ・ エゴグラムのA尺度
- ・ ヘルスビリーフ（健康信念）
- ・ セルフエフィカシー（自己効力感）
- ・ セルフエスティーム（自尊感情）
- ・ ストレス対処行動（問題焦点型対処行動、積極的認知対処行動）
- ・ 内的ローカス・オブ・コントロール（ストレスの起源を自分の責任に帰する）
- ・ 社会的支援…家族の支援、患者会、治療同盟など

いことで生じたストレスによって視床下部下垂体副腎皮質系および交感神経副腎髄質系が亢進しますと、それぞれグルココルチコイドとカテコラミンというホルモンが上昇します。これらストレスホルモンはともにインスリン抵抗性を増加させて血糖を上昇させる働きがあるのに加え、内臓脂肪蓄積や遊離脂肪酸増加にも関係しており、糖毒性ともあいまって血糖コントロールを悪化させます。また、1型糖尿病の場合はストレ

スが自己免疫を誘発して発症することが想定されています。一方、心理行動医学的機序としては、ストレスが生じると、ストレス対処行動として過食、多量飲酒、喫煙が増加する半面、食事療法や運動療法などのセルフケア行動の実行が困難になることで肥満を助長し、血糖コントロールが悪化し易くなります。特にうつ病、摂食障害、認知症などの精神疾患が合併するとそれが顕著になってしまいます。

糖尿病におけるストレス対処のコツ

日常生活におけるストレスと糖尿病自体にともなうストレスとの二重の闘いを日々強いられている糖尿病患者は、これらのストレスにどう対処していけばいいのでしょうか？それを知るべく筆者らは、2型糖尿病患者を対象にして、ストレス対処行動（コーピング）の性差および血糖コントロールとの関係を調査しました。まず気晴らし手段の男女間の比較では、男性は飲酒、女性は食事で気晴らしする頻度がそれぞれ異性に比べて有意に多いこと、女性では気晴らし食いを反映して、調査時の肥満度が男性より有意に高いことがわかりました。次いで、血糖コントロールとの関係でみますと、男女合わせての検討では、問題焦点型対処行動（ストレスの原因となるストレス自体を解決する対処行動）および情緒焦点型対処行動（ストレス自体ではなく、気晴らしなどで気持ちを解消する対処行動）のうちの積極的認知対処行動（いわゆるプラス思考）の頻度がコントロール良好化に関係していました。男女別にみますと、本来は問題焦点型対処行動が多い男性では情緒焦点型対処行動が、反対に本来は情緒焦点型対処行動が多い女性では問題焦点型対処行動の頻度がそれぞれコントロール良好化に関係しているという違いが認められました。

以上の結果から、糖尿病患者に有効なストレス対処法としては、問題から逃げずに前向きに立ち向かうことと、上手に気分転換することとのバランスが重要であることが解ります。食事や飲酒は誰にとっても手っ取り早いス

トレス解消法ですが、血糖コントロールを乱すほどの食べ過ぎ飲み過ぎにならないように注意が必要です。また、喫煙も気分転換になると感じている人も多いでしょうが合併症の誘因になりますので禁煙して趣味などの他のストレス解消法に換えていくべきです。運動はストレス解消になるとともに減量や血糖コントロールにも有効ですのでベストのストレス対処法と言えます。しかし、嫌々やったのでは習慣化しませんので、好きなスポーツを作る、家族や仲の良い友人と一緒に歩く、ペットの散歩を兼ねる、癒しにつながる自然の中を歩く、自宅に近く友達もいる運動ジムに通うなど、楽しみながら継続できる運動法を考えていくことが肝腎です。また、糖尿病は一生つきあっていかないとはいけない慢性疾患ですので、身体のみならず心にまで配慮してくれる医療従事者のいる施設にかかることもお勧めします。特にストレスで心身症になっていたり、うつ病や摂食障害を合併している場合には心療内科（糖尿病や内分泌代謝を専門とする施設がベスト）や精神科の受診も考えてください。

最後に、本稿の内容はまだ糖尿病を発症していない人の予防にも役立つはずですので、すべての方が健康法として参考にして頂ければ幸いです。

●筆者略歴

深尾 篤嗣（ふかお あつし）

1987年大阪医科大学卒業。九州大学心療内科特別研究学生、洛和会音羽病院心療内科部長、藍野学院短期大学第一看護学科教授などを経て現職。内分泌糖尿病心理行動研究会代表世話人、〈身〉の医療研究会理事長、専門は心身医学と内分泌代謝学。



糖尿病予防に関するクイズ

糖尿病について、正しい知識をご存知でしょうか。クイズで確認してみましょう。

回答はP.8に掲載しています。

1. 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある	はい・いいえ
2. 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい	はい・いいえ
3. 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い	はい・いいえ
4. 太っている人は、標準体重まで減量しないと糖尿病を予防できない	はい・いいえ
5. 糖尿病の手前の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい	はい・いいえ
6. 糖尿病の人は、傷が治りにくい	はい・いいえ
7. 尿にタンパクが出ていると、腎臓が悪くなっているというサインである	はい・いいえ
8. 米、パン、麺類は血糖値を上げにくい	はい・いいえ
9. ビールよりも焼酎を飲む方が、糖尿病予防に効果的である	はい・いいえ
10. 野菜は血糖値を上げにくい	はい・いいえ

出典：独立行政法人国立病院機構 京都医療センター臨床研究センター 予防医学研究室 <http://www.yobouigaku-kyoto.jp/medical/index.html>

2型糖尿病にならないためにはどうしたらいいの？

糖尿病予備軍では、生活習慣の改善により糖尿病の発症リスクを減らすことができます。



- ☒ 食事は腹八分目でやめる
- ☒ 野菜を積極的に摂取する
- ☒ 散歩などの運動を少しずつでも始める
- ☒ 体重を5～10%減らす
- ☒ 禁煙する
- ☒ 健康状態の確認のために健診を受ける
- ☒ ストレスと上手につきあう



出典：国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター「糖尿病予備群といわれたら」より
食事や運動の工夫についても詳しく紹介されています。ぜひご参照ください。 <http://dmic.ncgm.go.jp/index.html>

「わかっているのにできない」を克服する

「食事に気をつけたい」、「運動をしたほうがよい」、「勉強をしなくては」など、わかっているのになかなか行動に移せないことはよくあるものです。「知識」を「行動」につなげるための助けとなる3つのポイントをご紹介します。

●周囲の人からサポートを受けましょう

例えば

- ・一緒に運動をしてもらう
- ・食事の工夫を教えてもらう
- ・よい情報をもらう
- ・途中経過を確認してもらう
- ・同じ目標を持つ仲間同士で刺激し合う
- ・話を聞いてもらう
- ・アドバイスをもらう
- ・励ましてもらう
- ・一緒に喜んでもらう
- ・できたことを褒めてもらう

など



ソーシャルサポート（社会的支援）

ある個人が家族や友人などその周囲に存在する人たちから得ることのできる有形・無形のサポート。4つの区分が考えられている。①情緒的支援：受容・共感的態度による心理的な支援、②道具的支援：金銭的援助や仕事を手伝うなどの直接的支援、③情動的支援：問題解決につながるような情報や技術による支援、④評価的支援：うまくやれた点、よくなかった点などの適切な評価による支援。

●やる気スイッチをいれる動機づけの言葉を増やしましょう

あなたを変えることができるのはあなた自身です。次のような考えを増やしてみませんか？

- ・「したい／なりたい」という願い
- ・変えることができる見通し
- ・変わることで手に入れられるよい結果
- ・変化しないことによる心配事や困り事
- ・小さくても具体的な計画

動機づけ

行動の理由を考える時に用いられる大概念。「内発的動機づけ」と「外発的動機づけ」があり、例えば、純粋にそのスポーツが好きで行動することを「内発的動機づけ」といい、スポーツ活動で得られる報酬、ご褒美を獲得したいために行動を起こすことを「外発的動機づけ」という。

●真似してみましょう モデリング

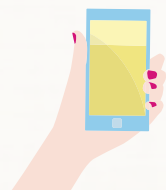
あなたのモデルとなる人を見つけて観察し、参考になる方法やコツを真似しましょう。

・モデルとなる人は

友人、同僚などの身近な人や、俳優／女優、モデル、スポーツ選手など

・観察するのは

良い結果をもたらした行動やライフスタイルについて実際に見たり話を聞いたりしてもよいですし、雑誌やSNSなどを参考にすることもできます。



モデリング

直接行動することなく他人の行動やその結果を見て、新しい行動パターンを身につけ、行動を修正すること。



東京支部「パブリック診療所」

東京支部は1993年より巡回での健康診断を中心に健康増進事業に取り組み、また開設以来「がん検診」の受診を積極的に推進しております。

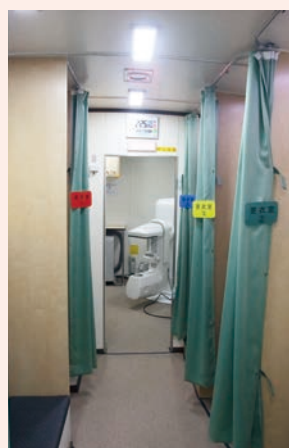
2018年3月に初めてマンモグラフィーと胸部レントゲン併用の検診車を導入致しました。都内中心部では検診車の駐車スペース確保が難しい環境となっておりますが、1台での配車で両健康診断での実施が可能となりました。このレントゲン車には4つの個室の更衣室を設けており、受診者様に配慮したレイアウトとしてご好評を頂いております。(事務長 小川清美)

関連情報

定期健康診断：年間 100,000件
 特殊健康診断：年間 8,200件
 がん検診：年間延130,000件



検診車



車内



マンモグラフィー

「ストレスに強くなるライフスタイル」

2. 運動でストレスを効果的に解消する

健康が損なわれると、心の持ち方も健全でなくなり、ストレスにも弱くなります。ストレスがたまったときのリラクゼーションのために、また、柔軟な心と体を養うために、自分に合った運動を行ってください。

運動をすることで、気分転換になり、体の緊張をほぐすことができます。身体感覚を呼び戻して、体の変調に対する気づきを高める働きもあります。また、日常生活の中で抑圧している攻撃性を発散することもできます。積極的に体力づくりをすることは、自分を大切にし、自己評価を高めることにもつながります。善玉コレステロールが増えて、高血圧、動脈硬化、がんなどの予防にもなります。

運動になじめない人は、簡単な体操やダンス、軽いジョギングやなわとびでもよいでしょう。

監修：村上正人（国際医療福祉大学教授・山王病院心療内科部長）

当法人ホームページ「ストレスについて知ろう」より

<https://www.phrf.jp/ssl/stress/learn/>

2018年春号「10歳若返る！『インターバル速歩』」もご覧ください。

https://www.phrf.jp/ssl/publication/pdf_s_news/care2018_spr.pdf



企業向けセミナー・研修のご案内

当法人附属ストレス科学研究所は、ストレスが心身の健康に及ぼす影響に関する研究を30年以上前から行ってまいりました。この度ご案内するセミナー・研修は、これらの実績を最大限に活かし、企業の問題・課題に直結したプログラムになっています。ラインナップの一部をご紹介します。

特徴

- 高い専門性と一流の講師陣
- 「予防」を中心に「発見」、「対処」までの総合的なプログラム
- 貴社のご要望や状況に合わせカスタマイズ



管理職向け（ラインケア）

- 管理職が知っておくべきメンタルヘルスの基礎知識と予防・対応・復職支援
..... 種市康太郎 先生（桜美林大学 教授）
- その一言が部下を変える！職場のコミュニケーション研修
..... 野村和孝 先生（早稲田大学 講師）
- 加害者にならないためのハラスメント研修
..... 小島秀一 先生・太田和範 先生（弁護士法人早稲田大学リーガルクリニック弁護士）

全従業員向け（セルフケア）

- ストレスに負けずイキイキ働く”心の柔軟性“を作る研修
..... 大月友 先生（早稲田大学 准教授）
- マインドフルネス研修 熊野宏昭 先生（早稲田大学 教授）
- ストレスへの耐性を高める認知行動療法的アプローチ 嶋田洋徳 先生（早稲田大学 教授）
- 怒りの理解とその対応 根建金男 先生（早稲田大学 教授）

専門職向け

- 聴く力を養う傾聴カウンセリング研修（専門職編） 中村延江 先生（桜美林大学 名誉教授）
- 職場復帰支援に活かす認知行動療法のポイント 鈴木伸一 先生（早稲田大学 教授）

ライフスタイル

- 睡眠負債を減らす睡眠マネジメント研修 岡島義 先生（東京家政大学 准教授）
- すきま時間で実践できる職場での「こそトレ」講座 岡浩一郎 先生（早稲田大学 教授）



<パンフレットのご請求・研修に関するお問い合わせ>

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター
ストレス科学研究所 附属健康増進センター
電話：03-3251-3877 mail：stress-qa@phrf-sc.jp

健康増進セミナー

「セルフケア支援」 &「職場環境改善」の進め方

場所
日時

大阪 9月19日(水) 札幌 9月26日(水)
福岡 10月3日(水) 東京 10月10日(水)
※時間は13:30~16:30の予定です。

費用: 無料

プログラム

- 第1部 産業保健スタッフのための
セルフケア支援マニュアル
〜ストレスチェックと連動した面接の進め方〜
- 第2部 ストレスチェック制度を利用した
職場環境改善スタートのための手引きの活用
- 第3部 ストレスチェック後のフォローサービスのご案内

お問い合わせ: 健康増進センター 事業開発部 03-3251-3877

第6回健康教育研修会

職場における発達障害 ー障害特性の理解に基づく支援ー

日時
場所

2018年11月1日(木) 14~17時
早稲田大学 国際会議場 第3会議室

講師: 太田 晴久先生(昭和大学医学部精神医学講座)

費用: 5,000円(税込)

申し込み: webまたはFAX (03-5287-5072)

お問い合わせ: ストレス科学研究所

03-5287-5168



2018年度 市民講座

小児がんの克服をめざして 赤ちゃんからお母さんと社会へのメッセージ

日時
場所

2018年10月28日(日) 14~17時
小野記念講堂(早稲田大学27号館B1F)

費用: 無料

プログラム

- 第1部 司会 古川 洋一 先生(東京大学医科学研究所)
①小児がん医療の現状と課題
(聖路加国際病院 真部 淳先生)
②小児がんのゲノム医療
(国立がん研究センター 中釜 斉先生)
- 第2部 司会 真部 淳先生(聖路加国際病院)
①小児がんおよびAYA世代の長期フォローアップ
(日本医科大学 前田 美穂先生)
②小児がんの治療開発の問題点と新たな挑戦
(国立がん研究センター 小川 千登世先生)
- 第3部 総合討論

申し込み: webまたはFAX (03-5287-5072)

お問い合わせ: ストレス科学研究所
03-5287-5168

後援: NPO法人日本小児がん研究グループ
(JCCG)



お問い合わせ

健康診断サービス

- 北海道支部 ☎011-261-2000 (代表)
- 東京支部 ☎03-3251-3881 (代表)
- 関西支部 ☎06-6539-1111 (代表)
- 西日本支部 ☎092-286-9619 (代表)

メンタルヘルスサービス

事業開発部 ストレス健康企画チーム

産業医サービス

産業医事業グループ

ネットワーク健診サービス

事業推進部 ネットワーク健診チーム

☎03-3251-3877 (代表)



表紙写真紹介

・「鎌倉」

小田英樹(健康増進センター統括情報管理部)

「糖尿病予防に関するクイズ(P.4)」の回答

- 1: はい
- 2: はい
- 3: はい
- 4: いいえ
- 5: はい
- 6: はい
- 7: はい
- 8: いいえ
- 9: いいえ
- 10: △ 野菜の種類による



詳しい解説は独立行政法人国立病院機構京都医療
センター臨床センター予防医学研究室のホームページ
をご覧ください。 [http://www.yobouigaku-kyoto.jp/
img/medical/j-doit1-answer.pdf](http://www.yobouigaku-kyoto.jp/img/medical/j-doit1-answer.pdf)



編集発行: 公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター 附属ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL 03-5287-5168/FAX 03-5287-5072 <https://phrf.jp>

